

GLAMOUR

Come ingannare il metabolismo per velocizzarlo

Con questi semplici trucchi bruci con più facilità calorie e non rischi di ingrassare. Scopri perché con l'aiuto dell'esperta



chili in più o in meno non sono solo una questione “di piatto” e di calorie. Quanto velocemente prendiamo peso e quanto facilmente lo prendiamo dipende soprattutto dall'efficienza del nostro metabolismo, il meccanismo che se funziona bene consente di bruciare di più e di restare in forma. *«Il metabolismo è l'energia necessaria per compiere quell'insieme di processi e fattori chimici e biologici che ci permettono di svolgere tutte le nostre azioni fisiche e mentali giornaliere»* dice la biologa nutrizionista **Beatrice Savioli**. Sono diversi i fattori che possono farlo rallentare. *«In primo luogo – dice l'esperta- l'età: più gli anni avanzano e più il metabolismo tende a diventare lento. Anche la sedentarietà, la distribuzione dei pasti e altri stili di vita possono influenzarlo negativamente, così come gli squilibri ormonali, l'utilizzo di farmaci o psicofarmaci e molti altri»*, precisa. Ma se esistono fattori che possono farlo rallentare, ve ne sono altri che possono anche aiutarlo a diventare super veloce e attivo senza troppi sforzi. Ecco quali.

MUOVITI DI PIÙ

Non solo in palestra, ma anche nella vita quotidiana. Basta anche una semplice camminata: l'Organizzazione mondiale della Sanità consiglia di fare almeno 10 mila passi al giorno. *«La sedentarietà è uno dei peggior nemici del metabolismo»*, sottolinea la nutrizionista.

RIDUCI LO STRESS

«Lo stress stimola la produzione di cortisolo, un ormone che tende a far abbassare l'efficienza del metabolismo basale, cioè il dispendio di energia che consumi a riposo per le funzioni vitali dell'organismo», spiega l'esperta.

DORMI 7-8 ORE A NOTTE

Anche lo scarso riposo influenza in maniera negativa il metabolismo. *«Durante le ore di sonno l'organismo infatti produce gli ormoni come la melatonina che regolano l'orologio interno, coinvolto a sua volta nel suo buon funzionamento»*, spiega Savioli.

EVITA L'EFFETTO YO-YO E NON SALTARE I PASTI

Quando perdi peso velocemente a causa di diete troppo drastiche *«perdi massa magra e riprendi con più facilità massa grassa perché il metabolismo nei periodi di "carestia" rallenta»*. Il metabolismo diventa lento anche quando salti i pasti perché l'organismo va in modalità "risparmio energetico" e tende a bruciare di meno e a trasformare in grassi l'energia che dovrebbe consumare.

A TAVOLA SPAZIO ALLE PROTEINE E AI CARBOIDRATI GIUSTI

Il metabolismo dipende anche dal tipo di "carburante" che introduci nell'organismo. Per mantenerlo attivo prediligi *«cibi a basso carico glicemico come le verdure e gli ortaggi, i cereali integrali (orzo, avena, segale ecc.), la frutta secca e i semi oleosi, ricchi di fibre e carboidrati complessi che vengono digeriti più lentamente fornendo energia di lunga durata e non innalzano in modo anomalo l'insulina, l'ormone che regola i livelli zuccheri nel sangue»*. Non devono poi mancare le proteine, contenute nei cibi d'origine animale e nei legumi. *«Aiutano a bruciare di più perché favoriscono la produzione di glucagone, un ormone prodotto dal pancreas che stimola il consumo delle riserve di grassi»* conclude l'esperta.